

**20.11.2023** (poniedziałek)**► II Śniadanie (509kcal)**

Papryka czerwona (10kcal)	1/7 sztuki (30g)
Ser gouda, tłusty (95kcal)	1 i 1/2 sztuki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Kakao na mleku (139 kcal)	1 porcja
Bułki owsiane (153kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,*

► Obiad (503kcal)

Zupa porowa z ziemniakami (273 kcal)	1 porcja
Gulasz wieprzowy (67 kcal)	1 porcja
Surówka colesław (80 kcal)	1 porcja
Makaron warzywny (41 kcal)	1 porcja
Kompot (42 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**21.11.2023** (wtorek)**► II Śniadanie (320kcal)**

Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Szynka wiejska (38kcal)	2 plastry (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Bułki sojowe (158kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,9,10*

► Obiad (689kcal)

Zupa ogórkowa zabieleną śmietaną (91 kcal)	1 porcja
Kotlet drobiowy mielony (407 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (93 kcal)	1 porcja
Mini marchewki z masłem (56 kcal)	1 porcja

Kompot (42 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**22.11.2023** (środa)**II Śniadanie (373kcal)**

Dżem wiśniowy, niskosłodzony (46kcal)

2 łyżeczki (30g)

Masło ekstra (112kcal)

1 porcja (15g)

Herbata czarna, napar z cukrem (30kcal)

3/4 porcji (150ml)

Bułki i rogalce maślane (180kcal)

1 sztuka (55g)

Jabłko (5kcal)

1/5 sztuki (10g)

ALERGENY 1,7,9*

Obiad (517kcal)

Kapuśniak z pomidorami (98 kcal)

1 porcja

Pyzy z mięsem (260 kcal)

1 porcja

Sałatka z ogórka i papryki (117 kcal)

1 porcja

Kompot (42 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**23.11.2023** (czwartek)**II Śniadanie (290kcal)**

Herbata owocowo-ziołowa (2kcal)

1 i 1/3 szklanki (200ml)

Ogórek kwaszony (4kcal)

1/2 sztuki (30g)

Masło ekstra (112kcal)

1 porcja (15g)

Szynka z indyka (25kcal)

2 plastry (30g)

Bułki wrocławskie (147kcal)

1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9,*

Obiad (637kcal)

Zupa brokułowa (55 kcal)

1 porcja

Filet z indyka w sosie pieczarkowym (104 kcal)	1 porcja
Kasza jęczmienna (235 kcal)	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z (201 kcal)	1 porcja
Kompot (42 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9*

**24.11.2023** (piątek)**► II Śniadanie (255kcal)**

Kawa zbożowa anatol o smaku wanilii Rieber Foods (6kcal)	150g
Masło ekstra (75kcal)	2/3 porcji (10g)
Pasta rybna ze szczypiorkiem i pietruszką (37 kcal)	1 porcja
Bułka pszenna (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,4,9*

► Obiad (720kcal)

Zupa krem z soczewicy z groszkiem ptysiowym (220 kcal)	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z białym serem , masłem i miodem (441 kcal)	1 porcja
Kompot (42 kcal)	1 porcja
Mus z marchwi (17kcal)	1 porcja (80g)

ALERGENY 1,7,9*

**27.11.2023** (poniedziałek)**► II Śniadanie (288kcal)**

Pomidor (6kcal)	1/6 sztuki (30g)
Szynka z indyka (25kcal)	2 plastry (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Bułka pełnoziarnista (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,10*

► Obiad (614kcal)

Krem z dyni z grzankami czosnkowymi (53 kcal)	1 porcja
Pełnoziarniste spaghetti bolognese (434 kcal)	1 porcja
Kompot (42 kcal)	1 porcja
Chipsy warzywne (85kcal)	1 opakowanie (18g)

Alergeny 1,3,7,9,*



28.11.2023 (wtorek)

► II Śniadanie (327kcal)

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIONIEM (125kcal)	30g
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol (8kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Bułka pszenna zwykła (82kcal)	1 sztuka (30g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (699kcal)

Krupnik z kaszą pęczak (243 kcal)	1 porcja
Kotlet schabowy (273 kcal)	1 porcja
Surówka z buraczkami i jabłkiem (37 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem i masłem (104 kcal)	1 porcja
Kompot (42 kcal)	1 porcja

Alergeny 1,3,7,9,*



29.11.2023 (środa)

► II Śniadanie (297kcal)

Ogórek (4kcal)	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
Herbata ziołowa, rumianek (2kcal)	1 i 1/3 szklanki (200ml)
Szynka wędzona, chuda (42kcal)	1 i 1/2 porcji (30g)
Bułki szwedki (137kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,*

► Obiad (746kcal)

Zupa meksykańska (227 kcal)	1 porcja
Kluski leniwe z masłem i cukrem trzcinowym (367 kcal)	1 porcja
Kompot (42 kcal)	1 porcja
Serek brzoskwiowy, Danio - Danone (110kcal)	1 opakowanie (100g)

ALERGENY 1,3,7,9*



30.11.2023 (czwartek)

► II Śniadanie (430kcal)

Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)
HERBATA (8kcal)	200ml
Pasta warzywna (167 kcal)	1 porcja
Bułka żytnia (143kcal)	1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,3,7,9*

► Obiad (465kcal)

Barszcz ukraiński (145 kcal)	1 porcja
Risotto z mięsem i warzywami (135 kcal)	1 porcja
Sos pomidorowy (43 kcal)	1 porcja
Kompot (42 kcal)	1 porcja
OWOC (100kcal)	100g

ALERGENY 1,3,7,9*



01.12.2023 (piątek)

► II Śniadanie (439kcal)

Pomidor koktajlowy (5kcal)	1 i 1/2 sztuki (30g)
Ser cheddar (118kcal)	30g
Masło ekstra (112kcal)	1 porcja (15g)

HERBATA Z MLEKIEM (46kcal)

200ml

Bułki sojowe (158kcal)

1 sztuka (50g)

ALERGENY 1,7,*

► **Obiad (569kcal)**

Zupa z zielonego groszku (82 kcal)

1 porcja

Ziemniaki z koperkiem i masłem (93 kcal)

1 porcja

Paluszki rybne z piekarnika (227 kcal)

1 porcja

Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem (125 kcal)

1 porcja

Kompot (42 kcal)

1 porcja

ALERGENY 1,3,4,7,9*